

7月 8月 食育だより

うるま市立学校給食センター
第一調理場
TEL：098-973-1111

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。
- ◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
- ◆冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいいため、特に意識して飲みましょう。
- ◆水分補給には水や麦茶など、甘いもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

- ◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。
- ◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。
- ◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

- ◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



7月 8月の行事食

- 7月：県産品奨励月間
- ◎ 7日 七夕献立
 - ◎ 18日 1学期終業式（お楽しみ給食）
- 8月
- ◎ 26日 2学期給食スタート!!



6月に使用したうるま市産食材

- ★きゃべつ
- ★もやし
- ★ニラ
- ★冬瓜
- ★きゅうり



残量調査を実施しました♪

6月9日(月)～13日(金)の5日間、高江洲中学校を対象に残量調査を実施しました。残量調査は沖縄県の取り組みで、生徒のみなさんがどのくらい栄養を摂取できているかを知ることが目的です。

給食センターでは、各クラスごとに入れた量、食べ終えて返ってきた量をそれぞれ計量し、実際に食べた量を計算します。この調査をすることで、みなさんの食傾向から食育指導に活かしたり、魅力ある献立の作成につなげます。

高江洲中学校のみなさん、ご協力ありがとうございました(*^^*)



1クラスずつ計量しました!